

Cazuela de Maz

Makes: 6 Porciones

Esta cazuela, favorita en la familia, es muy buena a la hora del desayuno o para el almuerzo. Añada más sabor cubriéndola con una salsa de tomate fresca.

Ingredients

1/2 cup cebolla, picada
1 1/2 teaspoons aceite vegetal
1 can maíz cremoso, bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
3/4 cup harina de maíz, amarilla o blanca
1/2 cup leche descremada 1%
4 tablespoons mezcla de huevo
1/4 cup harina uso múltiple
1/2 teaspoon polvo de hornear
aceite antiadherente en aerosol de cocinar

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una sartén cocine la cebolla en el aceite vegetal a fuego medio (alrededor de 4 a 5 minutos).
3. Abra la lata de maíz y escurra el líquido en una taza de medir. Si es necesario, agregue agua hasta llegar a una taza de líquido.
4. Agregue el líquido y la harina de maíz a la cebolla en la sartén. Revuelva bien hasta que la mezcla hierva.
5. Retire la sartén del fuego y vierta mezclando la leche, maíz, y la mezcla de huevo.
6. En un tazón de mezclar mezcle la harina y el polvo de hornear. Agregue la mezcla de harina de maíz, revolviendo bien.
7. Rocíe una bandeja de hornear de 9 pulgadas con el aceite antiadherente en aerosol. Vierta la mezcla en

la bandeja de hornear y hornee de 25 a 30 minutos.
Corte en seis porciones.